

Основи спортивного тренування

конавчої дисципліни винен. Але ж свою провину визнає не завжди. В інтересах розвитку фізичної культури та спорту, підтримки високої моральності колективу та виховання його членів необхідна цілеспрямована, рішуча боротьба з винуватцями інцидентів. Це один із способів вирішення конфліктної ситуації. Але ж існують інші шляхи вирішення конфліктів. Перший — односторонній, з подавленням однієї конфліктуючої сторони та підтримки іншої. Другий — компроміс, коли обидві сторони послідовно поступаються одна одній та домовляються на взаємовигідному варіанті. Третій — інтегруючий, коли з'являється нова можливість, відмінна від тієї, що була, але яка задовольняє обидві сторони.

Не всі конфлікти шкідливі, окремі навіть необхідні. В цілому ж конфлікти — форма прояву протиріч, які, як відомо, є основою розвитку,

всі конфлікти вирішуються або життєво, або «по науці». Коли «по науці», втрат менше, а іноді отримується і користь. Якщо ж керівник вбачає в підлеглому йому колективі не тільки інструмент досягнення цілей організації, але й складний соціально-психологічний живий організм зі своїми особливостями, гіркотою та радостями, коли він розглядає себе як частину організації, тоді численні конфлікти просто не виникають.

Література:

1. Михеев В.И. Социально-психологические аспекты управления. — М.: Молодая гвардия, 1976. — 312 с.
2. Парыгин Б.Д. Социально-психологический климат коллектива. — Л.: Наука, 1981. — 192 с.
3. Пригошин А.И. Организации, системы, люди. — М.: Политиздат, 1983. — 176 с.
4. Щербина В.А. Пособие физкультурному руководителю. — К.: Здоровье, 1990. — 128 с.

РОЗПОДІЛ СПЕЦІАЛЬНИХ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАСОБІВ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ МАСОВИХ РОЗРЯДІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ

С.Б. Дрига, О.Ю. Ажиппо

Харківський державний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди

Більшість робіт з підготовки резерву в лижному спорті базується на загальновідомих концепціях тренування в циклічних видах спорту [2, 3, 4, 5]. За основу розподілу спеціальних засобів підготовки лижників-гонщиків у підготовчому періоді, як правило, береться досвід висококваліфікованих спортсменів, що виїжджають у складі збірних команд на учбово-тренувальні збори в сніжні зони. Що стосується лижників масових розрядів, які проживають на північному сході України, то вони не мають можливості виїжджати на збори і тренуються восени на місцях у відсутності снігу, використовуючи головним чином засоби загальної і частково спеціальної фізичної підготовки за своїм розсудом. Цілком природно, що на відміну від спортсменів, які постійно виїжджають на учбово-тренувальні збори, лижники-гонщики масових розрядів на 80—90% не виконують програмних вимог по обсягу «сніжної роботи» у підготовчому періоді. Саме тому лижні школи не забезпечують достатній потенціал росту спортивної майстерності в збірних командах [1, 3]. Тренери продовжують працювати по старинці. В умовах короткого зимового періоду еквівалентної компенсації запланованим навантаженням на снігу не передбачається.

Актуальність роботи полягає в тому, щоб рішучим чином змінити існуюче становище, направити зусилля фахівців на розробку програмних документів для підготовки надійного резерву лижників-гонщиків, які проживають на північному сході нашої країни, для росту спортивної майстерності в перспективі. Збільшення обсягу й інтенсивності тренувальних навантажень сполученого характеру протягом осіннього періоду дозволяє перешикувати застарілу практику підготовки лижників-гонщиків, підвищити якість проведення занять і популярність цього виду спорту.

При побудові моделі тренувального процесу ми керувалися представленням про те, що у світі сучасних вимог до підготовки кваліфікованих лижників-гонщиків вирішальним фактором є розподіл обсягу й інтенсивності засобів спеціальної фізичної підготовки, що повинні бути адекватні можливостям спортсменів даної кваліфікації і віку. Ця обставина послужила передумовою для можливого збільшення засобів спеціальної підготовки лижників масових розрядів у підготовчому періоді, що і визначило шлях проведення досліджень у цьому напрямку.

Враховуючи все вищевикладене, ми чітко бачили свою мету і задачі для її реалізації.

Мета дослідження. Вивчити й експериментально обґрунтувати нормування тренувальних навантажень, спрямованих на удосконалювання спеціальної підготовленості лижників-гонщиків масових розрядів у підготовчому періоді. На підставі використання підвищених обсягів і інтенсивності спеціальних тренувальних навантажень дати практичні рекомендації з найбільш ефективного планування тренувального процесу в умовах короткої зими.

Задачі дослідження:

1. Вивчити плановані і реально здійсненні обсяги спеціальних тренувальних навантажень, обумовлені програмними документами, у лижників-гонщиків різної кваліфікації і віку протягом підготовчого і змагального періодів.

2. Визначити взаємозв'язок спортивної результативності лижників-гонщиків з характером тренувального процесу, обсягом і інтенсивністю виконаних засобів спеціальної підготовки.

3. Експериментально обґрунтувати методику підготовки лижників-гонщиків масових розрядів у регіонах з коротким зимовим періодом з урахуванням застосування підвищених обсягів і інтенсивності тренувальних навантажень.

4. Розробити практичні рекомендації по використанню моделі побудови підготовки лижників-гонщиків масових розрядів у безсніжний час року.

Реалізація поставленого нами дослідження здійснювалася поетапно, в рамках нашої мети і відповідно до поставлених завдань.

У підготовчому періоді лижники масових розрядів виконують такий же обсяг роботи, як і спортсмени, які постійно виїжджають регулярно на збори, однак обсяг роботи в бігу на лижах у них значно менше рекомендованого. Більшість лижників (83%) тренуються в підготовчому періоді зі слабкою і середньою інтенсивністю, при частоті серцевих скорочень (ЧСС) 150 ± 10 уд/хв., і лише 17% використовують великі фізичні навантаження при ЧСС, рівній приблизно 180 уд/хв. У змагальному періоді 64% застосовують великі навантаження, а 36% — середні.

На етапах попередньої підготовки і початкової спеціалізації домінують вправи загальнофізичної підготовки.

З віком відсоток швидкісної роботи збільшується як у підготовчому, так і в змагальному періодах у межах від 14% (13—14 років) до 45% (21—26 років), у змагальному періоді, з 5% до 17,3%.

Отримані дані дозволили установити, що програмні документи не завжди реально здійс-

ненні в умовах північного сходу України і не повною мірою відповідають підготовці висококваліфікованих спортсменів. Так, наприклад, за даними програми дитячо-юнацьких спортивних шкіл (1997), для лижників початкової підготовки (9—12 років) обсяг і інтенсивність тренувальних навантажень не диференціюється, а вказується тільки кількість часу, що відводиться на загальнофізичну і спеціальну підготовку, — 312 годин.

Що стосується спеціальних тренувальних засобів, то вони диференціюються тільки для лижників старших розрядів. Ця обставина не тільки утруднює проведення порівняльного аналізу у віковому аспекті, але і дозволяє говорити про необхідність розробки зазначеної проблеми. Виходячи з цього, ми обмежилися виявленням кількісних показників обсягу й інтенсивності тренувальних навантажень у віковому плані (табл. 1). Лижники-гонщики 13—14 років планові завдання виконали на 90%, 14—15 років — на 91%, 15—16 років — на 83%, 17—18 років — на 87%. У групах же спортивного удосконалювання (19—20 років) і вищої спортивної майстерності (21—26 років) спостерігається деяке перевищення планових завдань по загальному обсягу виконаних тренувальних навантажень відповідно — 104% і 101%. Що стосується об'єму швидкісного навантаження, то тенденція збільшення відсотка зберігається відносно об'єму циклічного навантаження.

За даними досліджень, у всіх вікових групах домінуюче положення посідає робота при частоті серцевих скорочень, рівній 150 ± 10 уд/хв. Увага при використанні основних циклічних засобів приділяється розвитку загальної і спеціальної витривалості зі слабкою і середньою інтенсивністю, а навантаження з високою інтенсивністю збільшуються в міру росту спортивної майстерності і віку.

З підвищенням кваліфікації відзначається зниження процентного співвідношення роботи на пульсі 140 ± 10 уд/хв і збільшується обсяг роботи на пульсі 160 ± 10 уд/хв.

Для визначення тісноти зв'язку між спортивним результатом у лижній гонці і основними засобами спортивного тренування по загальнофізичній і спеціальній підготовці використовувалася кореляційний аналіз.

Дослідження показали, що спортивний результат у лижників 13—14 років має достовірний зв'язок із засобами тренування з переважною спрямованістю на виховання загальної витривалості. Так, результат у лижній гонці на 10 км має достовірний зв'язок з результатом кросу на 3 км,

Показники об'єму і інтенсивності тренувальних навантажень в річному циклі у лижників-гонщиків різної кваліфікації і віку

Вік, Кваліфікація	Математичні параметри	Об'єм циклічного навантаження, км		% виконання	Об'єм швидкісного навантаження, км		% виконання	Зміна загального об'єму по вікових групах	Зміна швидкісного навантаження, %
		план	виконання		план	виконання			
13-14 (II-III) n=14	\bar{X}	2509	2255	90,2	120,0	86,1	71,8	100	3,8
	$\pm Sx$	100	167,8	0,8	25,1	23,4	2,6		
14-15 (II) n=12	\bar{X}	3522	3184	91,1	348,9	309,0	88,3	141,2	10,6
	$\pm Sx$	150	148,8	1,3	56,1	36,6	3,9		
15-16 (II-I) n=12	\bar{X}	4501	3754	83,4	400,2	390,6	89,7	198,0	11,1
	$\pm Sx$	200	188,3	1,3	87,3	46,5	1,7		
17-18 (I) n=11	\bar{X}	6049	5699	87,5	800,2	699,3	87,4	270,1	12,3
	$\pm Sx$	200	119,1	0,7	73,1	44,5	1,2		
19-20 (KMC) n=5	\bar{X}	7502	7781	103,7	1200	1099	91,6	344,3	14,1
	$\pm Sx$	200	237,7	0,6	118,9	80,8	2,4		
21-26 (M C) n=3	\bar{X}	8528	8570	100,8	1400	1269	90,7	381,2	14,8
	$\pm Sx$	200	334,7	0,4	126,5	112,8	2,2		

бігом слабкої і сильної інтенсивності, згинанням і розгинанням рук в упорі лежачи. Із засобів спеціальної підготовки помірний зв'язок просліджується з імітацією поперемінного двокрокового ходу в підйом, пересуванням на лижоролерах із слабкою і сильною інтенсивністю. У гонщиків 15—16 років достовірний зв'язок зі спортивним результатом мають наступні показники: крос, пересування на лижоролерах, на лижах, обсяг бігу сильної інтенсивності, 5-кратний стрибок з місця, імітація поперемінного двокрокового ходу в підйом із середньою і сильною інтенсивністю, згинання і розгинання рук в упорі лежачи.

У лижників 17—18 років тісний зв'язок зі спортивним результатом мають такі показники: кілометраж бігу низької — середньої інтенсивності, згинання і розгинання рук в упорі лежачи.

Із засобів спеціальної підготовки тісний зв'язок мають відповідно: пересування на лижоролерах із змагальною і середньою інтенсивністю, пересування на лижах, обсяг імітації поперемінного двокрокового ходу.

Аналіз зв'язку спортивного результату з основними показниками тренувального процесу в 19—20, а також у 21—26-літніх лижників указує на те, що на етапі вищої спортивної майстерності питома вага достовірних коефіцієнтів кореляції збільшується і складає приблизно 73%.

Із засобів загальної фізичної підготовки тісний зв'язок зі спортивним результатом у лижній гонці мають показники: обсяг бігу з різною інтенсивністю і результат у кросі.

Позитивна залежність спортивного результату від засобів спеціальної підготовки дозволяє

висловити переконання у тому, що використання в широкому масштабі лижоролерної підготовки в безсніжний час року буде сприяти підготовці висококваліфікованих спортсменів. Надалі така методика підготовки гонщиків масових розрядів дозволить не тільки значно скоротити терміни виховання висококваліфікованих лижників, але і зберегти контингент спортсменів масових розрядів.

Результати отриманих даних показали, що провідне місце в підготовці лижників масових розрядів посідають засоби спеціальної підготовки: це імітація і лижоролери, які виконуються в режимі 160 ± 10 уд/хв. Менш кращі навантаження, виконувані в режимі 180 ± 10 уд/хв. Рациональне сполучення засобів спеціальної підготовки в безсніжний час року з урахуванням кваліфікації і віку дозволяє створити умови для підвищення як спеціальної, так і функціональної підготовленості юних спортсменів.

Основна відмінність у методиці підготовки контрольної й експериментальної груп у підготовчому періоді полягала в різному обсязі й інтенсивності спеціальних засобів (табл. 2), зокрема імітаційна і лижоролерна підготовки.

Співвідношення загальнофізичної і спеціальної підготовки за підготовчий період (ЗФП і СФП) склало в контрольній групі приблизно 62% і 38%, в експериментальній — відповідно 55% і 45%. Обсяг лижоролерної підготовки склав у контрольній групі приблизно 685 км, в експериментальній — 1065 км, імітація — відповідно: 248 км і 281 км, з них стрибова і крокова імітація в режимах роботи із середньою і сильною інтенсивністю склала в контрольній 129 км, в експериментальній — 182 км. Обсяг швидкісної роботи склав: у контрольній групі — 395 км, в експериментальній — 495 км.

Планові завдання по обсягу навантаження крокової і стрибкової імітації поперемінного двокрокового ходу в підйом різної крутості виконані в двох групах: у контрольній на 99,2%, у експериментальній на 103,0%. У пересуваннях на лижах планові завдання виконані двома групами. Обсяг навантаження високої інтенсивності за підготовчий період виконаний за планом двома групами.

Ефективність запропонованих співвідношень спеціальних засобів у підготовчому періоді визначалася по показниках спортивних результатів в основних змаганнях сезону, тобто спортивний результат відбиває всі ступені підготовленості, а також по зрушеннях функціональних можливостей.

Так, якщо на початку дослідження результати контрольної і дослідницької груп були приблизно однаковими, то після впровадження запропонованої нами методики, збільшення обсягу засобів спеціальної підготовки в підготовчому періоді на 30—35% і інтенсивності на 5—10% дали позитивний результат. У 10-кілометровій гонці класичним стилем 40% учасників експерименту змогли виконати 1-й розряд. Помітно підтяглася до цього нормативу і інша частина спортсменів. Як безсумнівний успіх можна розглядати динаміку результатів у гонці вільним стилем: 45% спортсменів показали результат на рівні 2-го розряду, інші упритул наблизилися до виконання 1-го розряду.

Результати дійсних досліджень дозволяють зробити висновок, що збільшення обсягу засобів спеціальної підготовки в підготовчому періоді на 30—35% і інтенсивності на 5—10% варто розглядати як одну з найважливіших умов підвищення спеціальної працездатності, що визначає ріст спортивно-технічних результатів.

Виходячи з вищевикладеного ми можемо зробити наступні висновки і запропонувати практичні рекомендації (табл. 3), де представлені деякі засоби і параметри тренувальних занять, відносно віку та спортивної кваліфікації, які ґрунтуються на результатах наших педагогічних спостережень, опитуванні тренерів з лижного спорту, а також реально отриманих даних по ходу нашого дослідження.

Висновки

1. При вивченні планованих і реально виконуваних обсягів спеціальних тренувальних навантажень установлено, що підготовка лижників-гонщиків масових розрядів залежить від ряду факторів, найважливішим з яких є тривалість сніжного періоду тренування. Цей період у північно-східних регіонах нашої країни складає 2—3 місяця. Тому річні планові завдання по обсягу й інтенсивності тренувальних навантажень на лижах, які обумовлені програмою, не виконуються на 10—20%, а обсяг бігової підготовки в цьому зв'язку збільшується на 10—20%. Лижники-гонщики масових розрядів не виїжджають на учбово-тренувальні збори в сніжні райони, обсяг лижної підготовки виконують усього лише на 15—30% за листопад-грудень місяці підготовчого періоду.

2. З підвищенням спортивної кваліфікації від спортсменів III розряду до майстра спорту і збільшенням віку від 13 до 26 років спор-

Таблиця 2

Показники об'єму і інтенсивності запланованих і виконаних тренувальних навантажень лижниками-гонщиками контрольної та експериментальної груп в підготовчому періоді (квітень – грудень)

№ п/п	Найменування показників; засоби і інтенсивність параметрів тренувальних занять		Контрольна			Експериментальна		
			план	виконання	% виконання	план	виконання	% виконання
1	2		3	4	5	6	7	8
1	Кількість тренувальних занять		185	180±1,9	98,9	185	184±1,4	99,2
2	Кількість контрольних змагань		10	10	100	10	10	100
3	Загальний час тренувань (години)		330	328±2,1	99,4	330	329±1,8	99,7
4	Кількість часу, витраченого на ЗФП (год)		200	194±4,2	97,0	130	131±3,6	100,7
5	Кількість часу, витраченого на СФП (год)		130	136±8,7	104,6	200	220±4,4	110,0
6	Біг (км)	слабка	900	1050±71,4	105,0	600	650±30,7	100,5
		середня	800	790±40,4	98,6	600	605±19,1	100,8
		сильна	200	98±6,8	98,0	100	85±4,7	85,0
7	Всього бігу (км)		1900	1928±80,6	101,5	1300	1341±41,5	103,2
8	Пересування на лижоролерах (км)	слабка	230	290±16,1	130,0	400	390±4,3	97,5
		середня	200	205±8,7	102,5	500	485±8,7	97,0
		сильна	150	90±10,7	60,0	150	190±18,8	127,0
9	Всього на лижоролерах (км)		680	685±43,5	100,8	1050	1065±36,8	101,5
10	Стрибова і крокова імітація з палицями (км)		130	129±2,1	98,0	180	182±4,9	101,1
11	Стрибова і крокова імітація без палиць (км)		120	119±10,4	99,1	100	99±12,0	99,1
12	Всього імітації (км)		250	248±18,5	99,2	280	281±16,9	103,0
13	Пересування на лижах (км)		100	100±12,5	100	100	11±10,7	100
14	Загальний тренувальний кілометраж		2800	2756±110,3	98,4	2800	2721±80,7	97,2
15	Тренувальний кілометраж швидкісної роботи		400	395±17,2	98,7	500	495±19,8	99,0
16	Співвідношення	ЗФП	70,0	61,6		55,0	54,7	
		СФП	30,0	38,4		45,0	45,3	

тивна результативність лижників-гонщиків неухильно підвищується у взаємозв'язку зі збільшенням спеціальних тренувальних засобів, що знаходяться в межах від 43 до 75 відсотків річного обсягу циклічного навантаження.

3. Динаміка спортивних результатів лижників-гонщиків має пряму залежність від

обсягу й інтенсивності виконуваних засобів спеціальної підготовки: біг на лижах, лижоролерах, імітація поперемінного двокрокового ходу в підйом різної крутості в сполученні з інтенсивним бігом ($r = 0,60-0,92$ при $P \leq 0,05-0,01$). Причому ця залежність просліджується на всіх рівнях підготовленості спортсменів.

Таблиця 3

Рекомендуємо виконувати такі об'єми тренувальних навантажень для лижників-гонщиків масових розрядів у підготовчому періоді

№ п/п	Засоби і деякі параметри тренувальних занять	Вік та спортивна кваліфікація лижників-гонщиків			
		13—14 III—II	14—15 II	15—16 II—I	17—18 II—I
1	Загальна кількість годин	468	624	780	936
2	Загальна фізична підготовка (години)	300—320	370—380	390—400	370—380
3	Спеціальна фізична підготовка (години)	160—180	250—260	390—400	560—580
4	Співвідношення ЗФП-СФП (:	70—30	60—40	50—50	40—60
5	Імітація крокова, стрибова (км)	60—75	75—100	100—125	125—150
6	Лижоролери (км)	500—700	700—900	900—1100	1100—1300
7	Ходьба із різною інтенсивністю (км)	150—175	175—200	200—225	225—300
8	Біг (км)	1000—1100	1100—1300	1300—1400	1400—1500
9	Об'єм циклічного навантаження (км)	1900—2150	2200—2400	2400—2600	2900—3100
10	Відсоток швидкісної роботи (%)	10—12	12—15	15—20	20—25

4. Встановлено, що найбільш інформативним критерієм спеціальної підготовленості лижників-гонщиків є показники гонок на лижоролерах на 10-15 км ($r = 0,71—0,97$); загальної витривалості — результати в кросовому бігу на 3, 5, 12 кілометрів ($r = 0,50—0,85$); силовій витривалості — число згинань і розгинань рук в упорі лежачі ($r = 0,75—0,92$); підтягуванні на поперечині ($r = 0,42—0,67$); п'ятикратних і десятикратних стрибках з місця ($r = 0,50—0,74$).

5. Підвищення обсягу й інтенсивності засобів спеціальної підготовки лижників-гонщиків масових розрядів у безсніжний час року (осінь - початок зими) на 25—30% (у порівнянні з існуючими нормативними вимогами) сприяє росту спортивних результатів узимку на 4,5—5,9%, адаптує організм до високоінтенсивних тренувальних навантажень, підвищує надійність у добори перспективних спортсменів, дозволяє створити надійний — резерв для підготовки висококваліфікованих лижників-гонщиків.

6. Експериментально доведено, що підготовка лижників-гонщиків масових розрядів в умовах короткої зими методично виправдана в тому випадку, якщо обсяг спеціальних засобів підготовки (лижоролери, імітація, біг на лижах тощо) буде поступово збільшуватися, перевищуючи програмні в межах від 15% у травні до 60% у грудні, а інтенсивність — відповідно від 5% до 25%. Загальний обсяг цих засобів повинен компенсувати невиконання обсягу в бігу на лижах в умовах короткої зими.

Практичні рекомендації

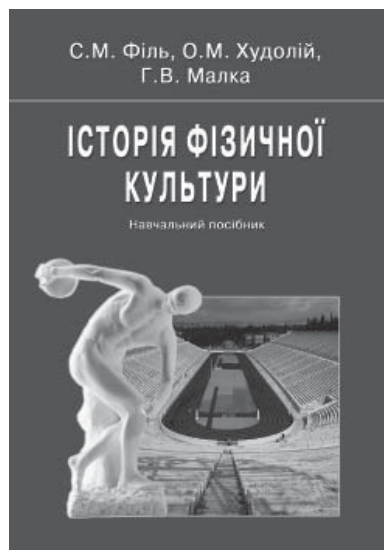
В основу рекомендацій з побудови моделі підготовки лижників-гонщиків масових розрядів у північно-східних регіонах України в безсніжний час року покладена ідея збільшених обсягів і інтенсивності засобів спеціальної підготовки.

Ці обсяги можуть бути збільшені в підготовчому періоді тренування від 5% до 25% по інтенсивності і до 60% по обсягу при збереженні загального обсягу навантаження в основних за-

собах підготовки циклічного характеру (за даними таблиці).

Література

1. Андриенко Г.М. Методика тренування юних лижників-гонщиків в умовах короткочасної зими // Лыжный спорт. — 1977. — Вип. 1. — С. 57—58.
2. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. — К.: Олимпийская литература, 1999. — 318 с.
3. Махонин А.Д., Андриенко Г.М. Особенности построения тренировочного процесса юных лыжников в условиях короткочасной зимы // Теория и практика физической культуры. — 1985. — № 2. — С. 23—25.
4. Набатникова М.Я., Жилкина Л.Г., Кабачкова П.И. Система педагогического контроля в подготовке юных лыжников-гонщиков // Лыжный спорт. — 1978. — Вип. 2. — С. 25—27.
5. Платонов В.Н., Сахновский К.П. Подготовка юного спортсмена. — К.: Радянська школа, 1988. — 288 с.



Філь С.М., Худолій О.М., Малка Г.В.
 Ф57 Історія фізичної культури: Навчальний посібник / За ред. проф. С.М. Філія. — Харків: «ОВС», 2003. — 160 с.
 ISBN 966-7858-29-4.

У навчальному посібнику викладено зміст основних розділів історії фізичної культури, особливості розвитку фізичної культури в кожній соціально-економічній формації — від виникнення суспільства до сьогодення.

Навчальний посібник рекомендовано для студентів вищих фізкультурних навчальних закладів.

ЗМІСТ

ЗМІСТ			Розділ II. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В УКРАЇНІ	67
Вступ	ІСТОРІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК НАВЧАЛЬНА ТА НАУКОВА ДИСЦИПЛІНА	3	Глава 1. ВИТОКИ І ТРАДИЦІЇ НАРОДНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	68
Розділ I.	ЗАГАЛЬНА (ВСЕСВІТНЯ) ІСТОРІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	7	Глава 2. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ПЕРІОД КИЇВСЬКОЇ РУСИ	80
Глава 1.	ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В РОДОВОМУ СУСПІЛЬСТВІ	8	Глава 3. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ПЕРІОД КОЗАЧЧИНИ	87
Глава 2.	ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА АНТИЧНИХ ЧАСІВ	16	Глава 4. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА УКРАЇНИ У СКЛАДІ РОСІЙСЬКОЇ ІМПЕРІЇ В ДРУГІЙ ПОЛОВИНІ ХІХ — НА ПОЧАТКУ ХХ СТОЛІТЬ	97
2.1.	Фізична культура в країнах стародавнього сходу	16	4.1. Фізичне виховання в навчальних закладах та в армії	97
2.2.	Системи фізичного виховання у Стародавній Греції	19	4.2. Спортивно-гімнастичний рух	99
2.3.	Особливості фізичної культури в стародавньому Римі	22	4.3. Система фізичного виховання П.Ф. Лесгафта	101
2.4.	Олімпійські ігри стародавності	25	Глава 5. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ЧАСТИНІ УКРАЇНИ У СКЛАДІ АВСТРО-УГОРСЬКОЇ ІМПЕРІЇ (ДРУГА ПОЛОВИНА ХІХ — ПОЧАТОК ХХ СТОЛІТЬ)	104
2.5.	Виникнення і розвиток теоретичних поглядів на фізичне виховання	35	Глава 6. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В УКРАЇНІ У ПЕРІОД 1917—1991 рр.	115
Глава 3.	ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В СЕРЕДНІ ВІКИ	38	Глава 7. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В УКРАЇНІ З 1991 РОКУ	128
3.1.	Система фізичного виховання лицарів	39	7.1. Соціально-економічні умови розвитку фізичної культури і спорту в Україні	128
3.2.	Лицарські турніри. Їх соціальна роль	41	7.2. Створення законодавчої бази розвитку фізичної культури	130
3.3.	Фізична культура в житті селян і міщан	42	7.3. Система розвитку фізичної культури	135
3.4.	Розвиток теоретичних поглядів на фізичне виховання	44	7.4. Спортивна діяльність	149
Глава 4.	ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В НОВІ ЧАСИ	47	Використана література	154
4.1.	Фізична культура в перший період	47		
4.2.	Особливості фізичного виховання та спорту у другий період нових часів	58		